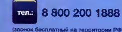
Грудное вскармливание:

наилучший старт для Вас и Вашего ребенка









Содержание

Молодой маме

Грудное вскармливание дает новорожденному отличный старт в жизни. В молоке есть все — от питательных веществ до антител, оно удивительно по своему составу. И кормление — это особенное время для создания прочной эмоциональной связи между мамой и ребенком.

Умение кормить грудью не является врожденным — этому необходимо учиться. Может потребоваться несколько практических занятий. Эта брошюра поможет Вам разобраться во всех нюансах грудного вскармливания.

Вы можете быть уверены в одном — каждый раз, когда Вы кормите своего ребенка, Вы обеспечиваете ему питание, способствующее достижению важных этапов его здорового развития. Используйте это особое время с максимальной пользой!

Почему грудное вскармливание лучше?

Грудное вскармливание — это отличный старт для Вашего ребенка

Материнское молоко обеспечивает новорожденного белками, углеводами и жирами, необходимыми ему для здоровья. Детский организм легко усваивает грудное молоко, состав которого изменяется по мере того, как малыш растет и развивается.

Материнское молоко также содержит специальные антитела, которые защищают новорожденного от многих заболеваний и инфекций. А с возрастом оно может обеспечить ребенку и защиту от появления пищевой аллергии.

Именно поэтому Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) рекомендует исключительно грудное вскармливание в течение минимум первых шести месяцев жизни ребенка.

Грудное вскармливание — это наилучший выбор

Оно вызывает в Вас особое чувство близости с Вашим ребенком.

Кормить грудью удобно — никаких бутылочек и смесей, плюс можно кормить ребенка в любое время в любом месте!

Грудное вскармливание способствует возвращению матки к нормальному размеру. Во время кормления грудью, в организме вырабатываются гормоны, вызывающие сокращение мышц матки делая их более упругими и уменьшая размер матки.

При кормлении грудью уменьшение массы тела, накопленной во время беременности, происходит быстрее.

В конечном итоге только Вы принимаете решение о том, как кормить Вашего ребенка. Не имеет значения то, как Вы это делаете. Просто помните, что период кормления — это время показать ребенку, что его любят и он в безопасности.

Важность витамина D

Рост и развитие ребенка зависят от многих факторов, и правильное питание возглавляет этот список. Однако одним из основных питательных веществ является витамин D, содержание которого в грудном молоке незначительно. Витамин D способствует усвоению организмом новорожденного кальция и фосфора, которые помогают развитию крепкого костного скелета.

Если Вы кормите грудью, спросите врача, наблюдающего Вашего ребенка, о необходимости введения дополнительного приема витаминов.

Как происходит грудное вскармливание

Ваш организм приспособлен для кормления грудью

Во время беременности происходит подготовка организма к грудному вскармливанию. Грудь становится больше, а соски мягче.
В ходе сложного процесса, управляемого гормонами, молочные протоки и железы становятся более выраженными. К концу второго триместра беременности Ваш организм уже способен вырабатывать молоко.
Ареолы и соски становятся особенно чувствительными.

Когда ребенок прикасается ртом к соску, нервные клетки посылают головному мозгу сигнал для выработки гормонов. Они запускают рефлекс, который вызывает высвобождение молока через млечные протоки в небольшие мешочки (синусы) в области сосков. Во время сосания груди малыш сжимает грудь между языком и небом, и молоко поступает из синусов через сосок в рот ребенка.



Грудь, вырабатывающая молоко



Ребенок, сжимающий грудь

Рефлекс высвобождения

Со временем молоко будет вырабатываться в ответ на определенные стимулы, например, на прикосновение рта новорожденного к груди, или когда Вы держите ребенка так же, как и при кормлении, или даже просто когда Вы сидите в кресле, в котором обычно кормите своего малыша. С приливом молока некоторые женщины испытывают ощущение покалывания или переполнения в груди

Несколько комментариев перед тем, как начать кормление

Понимание того, что является нормой, может помочь Вам спокойно подготовиться к грудному вскармливанию. Ниже приведены несколько комментариев относительно изменений, происходящих в организме кормящей женщины.

Естественная жировая смазка грудной железы

Вы можете заметить, что несколько крошечных отверстий внутри каждой ареолы могут существенно отличаться от остальных. Это отверстия желез, которые вырабатывают жировую смазку для защиты грудной железы во время беременности и кормления грудью Поэтому не следует мыть соски с мылом, чтобы не удалить эту смазку и не пересушить кожу.

Размер грудных желез

Способность вырабатывать молоко не имеет ничего общего с размером молочных желез. Грудь любого размера может обеспечить ребенка достаточным количеством молока. Вы, несомненно, отметите, что Ваша грудь увеличилась. Когда Вы прекратите кормить грудью, она станет примерно такой же, как до беременности.

Соски

Не у всех женщин соски выступают вперед. Если Вы правильно приучаете ребенка к кормлению, он может научиться сосать грудь при любом типе соска — будь то выступающий наружу, плоский или втянутый сосок. Не думайте, что Вам необходимо «разрабатывать» соски, чтобы подготовить их к кормлению грудью — они должны быть податливыми и эластичными, но не грубыми. Желательно избегать излишней стимуляции сосков, так как это может привести к преждевременным родам.

Для того чтобы проверить, какой формы Ваши соски (втянутые, плоские или выпуклые), можно пройти простой тест: аккуратно большим и указательным пальцами сожмите сосок с противоположных сторон по границе ареолы. Если соски выпуклой формы, нет необходимости готовить их к кормлению. Если у Вас плоские или втянутые соски — возможно, полезно будет проконсультироваться со специалистом по лактации.

Втянутые соски

Некоторые женщины переживают, что если при стимуляции их соски не вытягиваются наружу, они не смогут кормить грудью. Однако для многих женщин с втянутыми сосками это не является проблемой. Чтобы помочь ребенку взять грудь, возможно, понадобятся дополнительные усилия, но вскоре Ваши соски станут вытягиваться и ребенок сможет без труда сосать грудь.



Накладки для груди помогут подготовить к кормлению плоские или втянутые соски.

Если у Вас втянутые соски, попробуйте носить накладки для груди во время беременности. Их ношение вполне комфортно, и они незаметны под бюстгалтером. Накладки слегка сжимают грудь, что помогает соскам вытянуться. Вы также можете носить такие накладки в промежутках между кормлениями после рождения ребенка. Их можно купить в магазинах для матери и ребенка, а также заказать по Интернету.

Бюстгальтеры

Поскольку в течение всего срока беременности размер Вашей груди будет увеличиваться, Вам понадобится также специальный бюстгалтер, который обеспечит ей комфортную и хорошую поддержку. До рождения ребенка можно приобрести один или два бюстгальтера для кормящих женщин, чтобы носить их в больнице. Выбирайте его на один размер больше того бюстгалтера, который вы носили до беременности. Его чашечки должны легко открываться и закрываться одной рукой.

Первые кормления

Если возможно, покормите ребенка в течение первых двух часов после рождения. Обычно в этот период дети очень активны и инстинктивно жадно ищут грудь. Это поможет Вам обоим быстрее освоиться с кормлением.

В первые дни после родов женский организм вырабатывает вещество, которое называется молозиво. Хотя его немного, но это густое желтое или прозрачное «первое молоко» содержит питательные вещества и обладает свойствами, необходимыми для формирования детского иммунитета. Первая пища Вашего ребенка содержит много полезных веществ, которые обеспечивают ему защиту сразу после рождения и затем на протяжении всей жизни.

- В ней содержатся антитела, которые помогают защитить Вашего ребенка от многих заболеваний.
- В ней содержатся клетки, которые атакуют опасные бактерии и вирусы.
- Вместе с ней ребенок получает питательные вещества, которые легко перевариваются и усваиваются детским организмом.
- Она стимулирует моторную фунукцию кишечника, что способствует его естественному опорожению.

Не расстраивайтесь, если Вам кажется, что ребенок не ест много первое время. Молозиво в высшей степени богато питательными веществами, и новорожденный наедается даже небольшим его количеством. Кроме того, ребенок рождается с дополнительными запасами жира и жидкости, которые поддерживают его, пока он учится сосать, а его маленький желудок быстро наполняется.

Как правило, к третьему или четвертому дню молоко прибывает в большем количестве (промежуточное молоко), а к концу второй недели Ваш организм начинает вырабатывать зрелое молоко.

Поскольку в основе грудного вскармливания лежит принцип выработки молока в соответствии с потребностями ребенка, необходимо обеспечить кормление новорожденного не менее восьми – двенадцати раз в сутки.



Техника грудного вскармливания

Кормление грудью — это навык, требующий некоторой практики. Важно, чтобы Вы и ребенок научились работать вместе. Если Вам необходима помощь, поговорите с консультантом или специалистом по грудному вскармливанию. Вы также можете спросить совета или попросить поделиться опытом других кормящих мам.

Прикладывание к груди

Первым шагом на пути к успеху грудного вскармливания является правильное прикладывание ребенка к груди, то есть как он захватывает ее своим ртом. Это залог того, что ребенок получает столько молока, сколько ему необходимо, а также способствует предотвращению воспаления сосков.

Для развития данного навыка в первую очередь необходимо поощрять поиск груди ребенком, который является естественным рефлексом. Новорожденный малыш широко открывает рот, и его головка быстро двигается из стороны в сторону в поисках соска. Для того чтобы ребенок начал искать грудь, слегка коснитесь соском его нижней губы. Затем, когда он широко откроет рот, быстро приподнимите грудь одной рукой и крепко прижмите ребенка к себе. Он должен плотно захватывать грудь ртом (не только сосок).

Придерживайте тяжелую грудь таким образом: большой палец находится сверху груди, а остальные четыре поддерживают ее снизу. Пальцы следует разместить за областью ареолы соска, чтобы он попал в рот ребенка.

Приучение ребенка к груди


Держите ребенка близко к груди.


Слегка коснитесь соском нижней губы ребенка.


Приподнимите грудь.


Быстро и крепко прижмите к себе ребенка.

Важно научить ребенка правильно прикладываться к груди. Если Вы думаете, что он приложился неправильно, отнимите его от груди и попытайтесь сделать это снова. Правильное прикладывание может быть достигнуто после нескольких попыток. Как только Ваш ребенок приложился к груди, проверьте, чтобы нижняя губа малыша захватывала больше ареолы соска, чем верхняя. Если ребенку нужна помощь, осторожно положите палец ему в рот и направьте нижнюю губу малыша как можно дальше от основания соска. Также проконтролируйте, чтобы ухо, плечо и бедро ребенка находились на одной линии. Если ему неудобно, он может сосать грудь недостаточно долго для того, чтобы насытиться.

Позиции при кормлении

Перед кормлением устройтесь поудобнее. Выпейте стакан воды или поставьте его рядом с собой на расстоянии вытянутой руки. Ваш организм теряет много жидкости, поэтому некоторые женщины испытывают жажду после того, как ребенок начинает сосать грудь. Положите рядом твердые подушки, свернутые одеяла или полотенца, чтобы помочь малышу занять правильное положение.

Существуют три основные позиции, которыми можно пользоваться при кормлении ребенка грудью: «колыбелька», в положении лежа и «из-под руки».

«Колыбелька»

Это распространенная поза, при которой ребенка держат на руках, как в колыбели.



Держите ребенка на одной руке таким образом, чтобы его голова покоилась на Вашем локте.

Обведите его предплечье вокруг своей талии, чтобы Вы прикасались живот к животу.

Используйте это положение, полулежа в постели или сидя в кресле.

Для поддержки своей спины или руки используйте подушки.

Положение лежа наилучшим образом подходит, когда

Вы хотите отдохнуть;

Вы кормите ночью;

Вам нужно оставаться в постели после кесарева сечения.

Положение лежа



Эта поза идеально подходит в моменты, когда Вы хотите отдохнуть, пока ребенок сосет грудь, или Вам нужно оставаться в постели после кесарева сечения.

Устройтесь на боку, ребенка также положите на бок, живот к животу.



- Для того чтобы зафиксировать это положение, используйте свернутые полотенца или подушки.
- Освободите грудь и дайте ребенку приложиться к ней.
- Для того чтобы переместиться на другой бок, удерживайте ребенка на груди и перекатитесь сначала на спину, а потом на другой бок.
- Удостоверьтесь, что Ваше положение является безопасным для ребенка. Спать во время кормления не рекомендуется.



Положение «из-под руки»

Используйте данное положение, если у Вас маленький или рожденный раньше срока ребенок, а также если у Вас большой размер груди или Вам было проведено кесарево сечение.



- Удобно сидя в кресле или полулежа в постели, поместите подушку с той стороны, с которой Вы будете кормить ребенка.
- Используйте твердую подушку или несколько свернутых полотенец достаточных размеров, чтобы поддержать Ваш локоть и ягодицы ребенка.
- Приподнимите головку ребенка вверх вровень с Вами, поддерживая ее и верхнюю часть его спины рукой.



Какое бы положение для кормления грудью Вы ни использовали, всегда проверяйте, чтобы головка ребенка находилась на одной линии с его телом. Она не должна быть повернута в одну сторону, наклонена вперед или откинута назад. У ребенка не должно быть проблем с дыханием во время кормления, поскольку нос ребенка имеет несколько уплощенную форму, что позволяет ему дышать, даже будучи сильно прижатым к груди. Однако если у Вас большая грудь и она полностью закрывает нос ребенка, можно приподнять его бедра повыше, изменив таким образом угол, под которым его нос упирается в Вашу грудь. Так малышу будет легче дышать.

Как отнять ребенка от груди

Когда ребенок сонный и сытый, он может расслабить ротик и выпустить грудь. Во время кормления малыш может глотнуть немного воздуха. А иногда, возможно, Вы сами захотите отнять его от груди до того, как он прекратит сосать.

Даже если ребенок не сосет, он все еще может крепко удерживать грудь.

Для того чтобы расслабить захват ртом ребенка груди без того, чтобы тянуть сосок (это может привести к образованию трещин на соске), существует специальный прием. Чтобы прервать процесс сосания, просто разожмите десны ребенка, протолкнув свой палец в уголок его рта. Удерживайте палец во рту ребенка, пока Вы отнимаете его от груди.





Как помочь ребенку отрыгнуть воздух

Существуют несколько способов.

Через плечо

Держите ребенка вертикально, чтобы его головка находилась у Вашего плеча, а его грудная клетка напротив Вашей.



В положении сидя прямо

Держите ребенка в положении сидя у Вас на коленях, поддерживая его головку и спинку одной рукой, а его подбородок и грудную клетку — другой. Легонько похлопайте по его спинке.



Срыгивание воздуха очень важно для того, чтобы ребенок чувствовал себя комфортно. Оно также помогает убедиться в том, что малыш наелся (вместо того, чтобы наглотаться воздуха). Если Ваш ребенок засыпает во время кормления, легкое срыгивание может быть хорошим способом разбудить его, чтобы он закончил есть.

Давайте ребенку срыгнуть в то время, пока Вы меняете грудь во время кормления и после того, как ребенок поел. Если он не срыгнул через несколько минут, попробуйте поменять положение. Если это не сработало, повторите все снова немного позже.

Некоторые общие вопросы

Сколько времени должно занимать каждое кормление?

Первое время особенно важно разрешать ребенку сосать грудь столько и так часто, как он хочет. Чем больше он стимулирует и опустошает грудь, тем больше вырабатывается молока.

Продолжительность каждого кормления у всех детей отличается. Некоторые едят быстро и могут опустошить каждую грудь матери всего за 5–15 минут. Другие, собенно новорожденные, могут есть медленнее. Дайте ребенку полностью опустошить грудь. Тогда Вы будете уверены, что он получил более жидкое первое молоко, которое поступает в первую очередь, и жирное последнее молоко, которое поступает в конце кормления.

Также при каждом кормлении обязательно меняйте грудь, которую Вы предлагаете ребенку первой. Это помогает предотвратить нагрубание молочных желез. Вы можете просто запомнить, какая грудь тяжелее, и начинать кормление с нее, или же закалывайте на память безопасную булавку на бретельку бюстгальтера со стороны груди, с которой нужно начать.

Как я могу понять, что ребенок получает достаточно молока?

Молодая мама часто беспокоится о том, сколько молока получает ее малыш, особенно перед первой проверкой массы ребенка. Если Вы можете ответить «да» на все утверждения в приведенном ниже тесте, это означает, что Вы, по-видимому, обеспечиваете ребенка молоком в соответствии с его потребностями

	Да	Нет
Мой ребенок ест регулярно не менее восьми раз в сутки.	☐	☐
Моя грудь становится мягче после каждого кормления.	☐	☐
Мой ребенок мочит шесть и более подгузников в сутки.	☐	☐
Мой ребенок опорожняет кишечник не менее двух раз в сутки.	☐	☐

Если у Вас все же остаются опасения или вопросы, проконсультируйтесь с Вашим педиатром.

Как мне наладить лактацию?

Для поддержания обильной выработки молока существуют несколько способов:

В первые недели выработка молока стимулируется частым кормлением.

При каждом кормлении ребенок обязательно должен сосать грудь столько времени, сколько необходимо для того, чтобы хотя бы одна грудь стала полностью мягкой.

До того как Вы наладите грудное вскармливание, в течение четырех – шести недель не давайте ребенку бутылочку. Некоторые дети могут растеряться, когда почувствуют искусственный сосок, особенно в первые недели.

Когда Вы испытываете жажду, обязательно пейте «здоровые» напитки.

Употребляйте продукты, богатые питательными веществами.

Больше отдыхайте.

Как ухаживать за грудными железами?

Поскольку ребенок только приспосабливается к грудному вскармливанию, как правило, Вы будете испытывать временный дискомфорт. Ниже приведены несколько распространенных симптомов, проявляющихся в грудных железах при кормлении ребенка.

Нагрубание молочных желез

Когда начинается выработка молока и приток крови к груди увеличивается, происходит нагрубание и утяжеление грудных желез. Нагрубание происходит, как правило, через два или три дня после рождения ребенка. Грудь может стать чувствительной и тяжелой, Вы можете чувствовать пульсацию в молочных железах. Если нагрубание очень сильное, соски могут стать плоскими, и ребенку будет трудно взять грудь.

Если у Вас нагрубают молочные железы, для облегчения этого состояния важно, чтобы Вы кормили ребенка часто. Примерно через 24–48 часов нагрубание и боль начнут пропадать. Для уменьшения симптомов нагрубания молочных желез существуют несколько способов. Вам, возможно, придется попробовать не один, чтобы понять, какой из них Вам больше подходит.

Кормите ребенка по крайней мере каждые два часа, даже если Вам нужно его будить для этого. Если малыш ест только из одной груди, используйте молокоотсос для другой до тех пор, пока не наступит облегчение. Не опустошайте эту грудь с помощью молокоотсоса, поскольку это приведет к выработке еще большего количества молока.

Осторожно массируйте грудь во время кормления для стимуляции потока молока.

Если грудь настолько тяжела, что ребенку трудно приложиться к ней, сцедите небольшое количество молока руками или с помощью молокоотсоса, чтобы ареола стала мягче. Сцеживание даже чайной ложки молока, может привести к достаточному облегчению груди, чтобы ребенок мог к ней приложиться.

Прикладывайте грелки со льдом к груди на 15 минут, после чего сцеживайте некоторое количество молока руками или при помощи молокоотсоса. Если грудь все еще не стала достаточно мягкой, чтобы ребенок приложился к ней, используйте лед и молокоотсос повторно. Смоченная в теплой воде салфетка из махровой ткани, приложенная к груди, или теплый душ помогают некоторым женщинам стимулировать ток молока и облегчить грудь.

Болезненные соски

В первые недели или еще какое-то время после рождения ребенка молодые мамы часто испытывают болезненность сосков. Как только ребенок приложится к соску, в первую минуту Вы можете почувствовать легкую боль, и она может сохраняться во время кормления.

Для предотвращения и лечения болезненности сосков существует несколько способов.

Убедитесь, что ребенок правильно прикладывается к груди. Если Вы полагаете, что он берет ее неправильно, попробуйте различные положения для кормления, которые описаны на страницах 8 и 9, прервите процесс сосания, пощекочите губы ребенка, чтобы он широко открыл рот, и снова приложите его к груди.

Если ребенок правильно прикладывается к груди:

По мере того, как ребенок сосет, Вы должны ощущать тянущее усилие в груди

Вы должны чувствовать, что ребенок сосет и глотает.

Ребенок должен быть расслаблен, но сосать грудь энергично.

Меняйте положение для кормления — вместе с ним меняется и область вокруг соска, на которую приходится давление рта ребенка, что предотвращает постоянное трение в одном и том же месте.

Начинайте кормление с той стороны, где болит менее всего, чтобы наиболее энергичное сосание ребенка пришлось на менее болезненную сторону. Это противоречит совету каждый раз менять грудь, с которой начинается кормление, но не будет никаких проблем, если Вы не будете так делать в течение суток — этого времени достаточно для заживления болезненного соска.

В перерывах между кормлениями делайте для сосков воздушные ванны, что поможет им быстрее зажить. Также хорошо помогает смазывание сосков грудным молоком. Для этого его осторожно втирают в сосок и дают высохнуть на открытом воздухе. Откройте застежки бюстгальтера для кормления и наденьте свободную хлопковую блузку или футболку.

Некоторым мамам при лечении болезненных сосков помогает применение очищенного ланолина. Но будьте осторожны! Перед его нанесением на область сосков следует сначала нанести его небольшое количество на руку. Через сутки место на руке необходимо проверить на предмет наличия покраснения или других признаков аллергической реакции. Также убедитесь в отсутствии у Вас кандидоза (молочницы) груди, поскольку ланолин может вызвать осложнения данной инфекции. Поэтому перед использованием ланолина рекомендуется проконсультироваться с Вашим врачом.



Проконсультируйтесь с патронажной медсестрой или педиатром, который наблюдает Вашего ребенка. Если Вы чувствуете, что болезненность сосков со временем не уменьшается, в сосках может развиться инфекция.

Закупорка млечных протоков

Чувствительная набухшая область вокруг соска, которая не опустошается до конца, как правило, является признаком закупорки млечного протока. В данном случае рекомендуется делать массаж груди, теплые компрессы и частые кормления в различных положениях для обеспечения полного опустошения всей молочной железы.

Мастит

Если Вы не можете сцедить молоко из груди, при этом чувствуете в ней уплотнение, боль, покраснение кожи, повышение температуры — скорее всего, это мастит. В таком случае нужно незамедлительно обратиться к врачу! Лучшими лекарствами при данном виде инфекции являются более частое кормление для опустошения груди, прием антибиотиков и постельный режим.



Забота о себе

Заботьтесь о новорожденном, но не забывайте о себе

В первые дни после родов кормящим мамам необходимо подолгу находиться рядом со своими новорожденными детьми. Может возникнуть ощущение подавленности, но постепенно у Вас будет появляться больше свободного времени. Кормления станут более предсказуемыми, Вы получите возможность сцеживать молоко, чтобы кто-то еще мог покормить Вашего ребенка.

В это время особенно важно заботиться о себе, чтобы быть лучшей мамой для своего малыша. Хорошо питайтесь и много отдыхайте. Продолжайте вести здоровый образ жизни, который Вы вели во время беременности. Будьте особенно осторожны при приеме лекарств. Большинство из них проникают в грудное молоко и передаются ребенку. Перед применением лекарственных средств проконсультируйтесь с Вашим педиатром, чтобы убедиться, что их использование безопасно для Вас обоих, пока Вы кормите грудью.

Позвоните другу

Многие молодые мамы, особенно те, которые кормят грудью, могут испытывать чувство одиночества или изоляции. Поднять дух поможет вступление в сообщество кормящих матерей — например, в группу поддержки грудного вскармливания. Также попытайтесь каждый день выделять немного времени для себя, даже если это просто принятие теплой ванны.

Одежда

Одевайтесь комфортно и носите легкую в уходе одежду. Если Вы носите бюстгальтер для кормящих матерей — берите с собой запасной, чтобы иметь возможность сменить его при необходимости, тогда грудь всегда будет оставаться сухой. Если в перерывах между кормлениями у Вас подтекает молоко, используйте впитывающие прокладки внутри бюстгальтера.

Готовы к еще одному ребенку?

Грудное вскармливание увеличивает срок возобновления менструаций и способность к зачатию, однако не является надежным методом контрацепции. Если Вы не совсем готовы к рождению еще одного ребенка, обязательно обсудите с врачом надежные методы контрацепции, использование которых при кормлении грудью безопасно.

Сцеживание молока

Если Вы не можете быть с ребенком при очередном кормлении, можно сцедить молоко. Это будет способствовать поддержанию лактации. Молоко легко и удобно сцеживать с помощью небольших приспособлений. Некоторые мамы предпочитают это делать вручную. Другие женщины используют доступные в продаже молокоотсосы, которые облегчают процесс сцеживания молока. Если Вы правильно храните молоко, можно дать его ребенку позднее (см. раздел «Хранение молока» данного буклета)

Вот некоторые советы, которые помогут Вам правильно сцеживать молоко:

1. Расслабьтесь. Тщательно вымойте руки и держите поблизости питье во время сцеживания молока. Затем выберите место, где Вы можете удобно расположиться. Медленно сделайте неглубокий вдох. Поскольку тепло способствует расслаблению и прибыванию молока, накиньте на плечи свитер или поместите теплую махровую салфетку под грудь.

2. Сделайте массаж груди. Это поможет Вам сцедить больше, поскольку массаж помогает приливу молока из отдаленных молочных желез. Существуют несколько способов массажа груди, которые изображены на рисунках внизу.

3. Стимулируйте высвобождение молока. Сцедить молоко легче после того, как оно прибыло. Стимулируйте соски так, как при сосании груди ребенком, это способствует высвобождению молока. Для этого пощекочите или потрите соски или ареолы пальцами или ладонями, пока не почувствуете прилив молока. Для улучшения скольжения можно использовать теплую воду. Могут помочь мысли о ребенке или рассматривание его фотографий

Кончики пальцев

С помощью двух пальцев легко сдавливайте грудь, производя небольшие круговые движения. Начинайте с тыльной части груди и двигайтесь по направлению к ареоле. Выполните данное массирующее движение по всей поверхности груди.



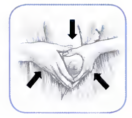
Теплая махровая салфетка

Промокните махровую салфетку в теплой воде и отожмите излишек воды. Крепко прижимайте салфетку к груди, начав с ее тыльной стороны и производя движения по направлению к ареоле.



Ромбовидный захват руками

Поддерживайте грудь двумя руками: большие пальцы расположены сверху, а остальные снизу. Осторожно сжимайте грудь, скользя руками вперед по направлению к соску.

Параллельный захват руками

Расположите одну руку сверху, а другую снизу груди. Скользите руками по направлению к соску. Вместе со скользящими движениями выполняйте вращающие движения руками. Повторяйте до тех пор, пока не промассируете все участки груди.




4. Сцедите молоко. Несколько способов сцеживания молока описаны далее. Первое время, пока Вы учитесь, можно практиковаться в душе или ванной. Если Вы сначала не можете сцедить много молока, помните, что этому навыку необходимо учиться, поскольку он требует практики. Возможно, Вам потребуется испробовать несколько разных способов прежде чем Вы найдете тот, который подходит именно Вам.

Сцеживание молока вручную

При сцеживании молока вручную важно убедиться, что Вы делаете это правильно. Молоко должно продвигаться из тыльных молочных резервуаров (молочных синусов) по направлению к ареоле и соску. У большинства женщин эти резервуары расположены под линией, где цвет кожи меняется от обычного к более темному цвету кожи ареолы.

Чтобы сцедить молоко, слегка сжимайте и отпускайте область позади и вокруг ареолы, двигая пальцами вперед и по направлению к ней. Последний раз Вы должны сжать грудь сразу за краем ареолы. Таким движением сжимаются молочные синусы, и молоко выталкивается из груди. Продолжайте до тех пор, пока грудь не станет мягче и легче, и Вы не освободите ее от молока полностью.

Способы сцеживания вручную у всех женщин разные. Со временем Вы остановитесь на том из них, который подходит Вам наилучшим образом. Попробуйте различную силу сдавливания пальцами. Один простой способ, который многими женщинами считается успешным, проиллюстрирован ниже.

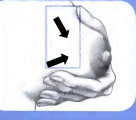
Способ сцеживания грудного молока вручную



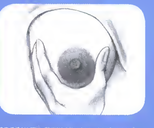
1. Зажмите внешний край ареолы между пальцами, при этом большой палец находится поверх груди, а остальные поддерживают ее снизу.



2. Сжимайте пальцы одновременно, отодвигая их при этом по направлению от соска.



3. Смените направление и сжимайте пальцы, двигаясь по направлению к соску.



4. Поверните пальцы на четверть условного циферблата и продолжайте до тех пор, пока Вы не пройдете по всей окружности груди.

5. Выполните несколько сжатий, отдохните и затем повторите все снова в той же последовательности.

Если Вы храните молоко, одним из удобств сцеживания вручную является то, что Вы можете сцеживать молоко непосредственно в контейнер, который будете потом использовать при кормлении ребенка. Для хранения молока охлажденным Вам понадобится стационарный или переносной холодильник и пакет со льдом для транспортировки молока, если Вы находитесь вдали от дома.

Сцеживание молока с помощью молокоотсоса

В продаже имеется несколько видов молокоотсосов. Возможно, перед покупкой такого приспособления Вы сможете сначала взять его в аренду или попросить у подруги, чтобы попробовать. Молокоотсосы бывают ручные, на батарейках или электрические. Электрические молокоотсосы работают лучше, так как с их помощью сцеживание молока более всего напоминает действия ребенка при сосании. Голодный, только что проснувшийся малыш при кормлении грудью сосет и глотает молоко со скоростью 60 раз в минуту.

Наиболее распространенные виды молокоотсосов

Молокоотсосы с насосом в виде груши

Управляются вручную, всасывание происходит при сдавливании груши. Обычно консультанты по грудному вскармливанию не рекомендуют их использование. Особенно следует избегать применения молокоотсосов в виде «велосипедного гудка» — у них медленный цикл ослабления силы всасывания, что может приводить к болезненности сосков, а также к тому, что грудь опустошается недостаточно хорошо. Такие молокоотсосы также трудно чистить.



Цилиндрические молокоотсосы

Также называются шприцевыми или поршневыми. Они могут быть как ручными, так и электрическими, имеют небольшой вес и могут быть очень эффективны, однако для их использования требуется задействовать обе руки. Некоторые женщины жалуются на то, что при использовании поршневых насосов у них устают руки.



Механические молокоотсосы

При их использовании всасывание происходит при сжимании ручки, приводящей насос в действие. Механические молокоотсосы с ручкой более эффективны в сравнении с другими видами ручных молокоотсосов.



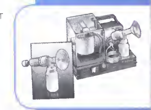
Молокоотсосы, работающие от батарейки

Обладают преимуществом в сравнении с ручными молокоотсосами — пользоваться ими можно одной рукой. Они более компактны, однако менее производительны, чем электрические молокоотсосы. Батарейки необходимо менять часто.



Электрические молокоотсосы

Являются легкими и производительными, их использование возможно при помощи одной руки. Они работают по принципу, сходному с действиями ребенка во время сосания. Такие молокоотсосы бывают разного размера — от моделей весом 1 кг до моделей с небольшую швейную машину.

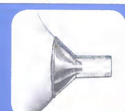


При выборе молокоотсоса ищите такой, который можно легко разобрать и очистить. Большинство подобных приспособлений можно мыть в посудомоечной машине и стерилизовать. Также многие производители продают к ним запасные части.

Все молокоотсосы снабжены воронкообразными переходниками, которые называются фланцами и при использовании прикладываются к груди. Когда молокоотсос работает, фланцы надавливают на молочные резервуары под ареолой, выталкивая молоко. Правильно подобранные фланцы должны плотно прилегать, а сосок должен легко проходить в воронку.



ФЛАНЕЦ СЛИШКОМ ВЕЛИК



ФЛАНЕЦ ПРАВИЛЬНОГО РАЗМЕРА



ФЛАНЕЦ СЛИШКОМ МАЛ

Вы сможете сцедить большее количество молока с помощью молокоотсоса, если будете поочередно сцеживать то из одной, то из другой груди несколько раз. Один из таких способов сцеживания молока описан ниже.

Сцеживайте молоко молокоотсосом из одной груди в течение 5–8 минут, затем столько же из другой.

Сцеживайте молоко молокоотсосом из одной груди в течение 3–5 минут, затем столько же из другой.

Сцеживайте молоко 2–3 минуты из одной груди, затем столько же из другой

Хранение молока

При сборе грудного молока все, что с ним соприкасается, должно быть максимально чистым, в том числе руки, молокоотсос (если вы им пользуетесь) и контейнер, в который Вы его собираете. При мытье молокоотсоса и его комплектующих следуйте инструкциям производителя.

Для заморозки молока используйте контейнеры из толстого стекла или пакеты, разработанные специально для его хранения. Одноразовые контейнеры могут треснуть, поэтому для этой цели они не рекомендуются. Всегда отмечайте на контейнере дату сцеживания и в первую очередь используйте то молоко, которое было сцежено раньше.

Некоторые эксперты не советуют многоразовое использование пластиковых пакетов для хранения молока и кормления, поскольку клетки, которые предотвращают появление заболеваний у ребенка, имеют тенденцию оседать на стенках.
В результате Ваш ребенок может получать грудное молоко, не обладающее ценными антибактериальными свойствами. Это не является предметом беспокойства, если в большинстве случаев Вы сами кормите ребенка грудью. Однако если Ваш ребенок родился раньше срока или заболел и должен получать только сцеженное молоко, для его хранения следует использовать контейнеры из твердого пластика или толстого стекла.

Сколько хранить

Для обеспечения стерильности храните грудное молоко в небольших количествах, например, по 120 мл или в объеме, соответствующем объему контейнера. Большинство маленьких детей выпивают от 60 до 100 мл во время кормления, и даже дети постарше не выпивают более 180 мл за одно кормление. Через некоторое время Вы сможете сами оценить, сколько выпивает Ваш ребенок за одно кормление.

Никогда не наливайте молоко комнатной температуры поверх замороженного молока. После того как оно частично растатет, возможен рост бактерий.

Ввиду того, что бактерии изо рта ребенка попадают в молоко, не следует хранить и повторно использовать бутылочку, из которой ребенок уже ел. Через несколько часов эти бактерии размножатся, что приведет к заражению молока. После его использования ребенок может заболеть. Через час после начала кормления вылейте подготовленное молоко, оставшееся после кормления.

Хранение в холодильнике

Как и большинство продуктов, при неправильном хранении молоко может утратить свои питательные качества и испортиться.

Грудное молоко можно хранить в холодильнике в течение 48 часов до кормления ребенка. Если Вы не планируете использовать сцеженное молоко в течение суток, рекомендуется поместить его вглубь морозильной камеры или в автономную камеру глубокой заморозки. Грудное молоко будет сохраняться в морозильной камере, если температура там остается ниже –1°C. При глубокой заморозке при –18 °C молоко будет сохранять свои свойства в течение шести месяцев.

Когда Вы достаете охлажденное или замороженное грудное молоко, чтобы покормить ребенка, оно может быть желтоватого, голубовато-зеленоватого или даже слегка коричневого цвета. Поскольку грудное молоко после хранения выглядит не как коровье, многие мамы думают, что оно испортилось. Если молоко не пахнет кислым и его вкус не ухудшился, оно пригодно для кормления. Кроме того, во время охлаждения жир может отделиться и подняться на поверхность. Легкое взбалтывание вернет молоку прежнее однородное состояние.

Оттаивание и подогрев грудного молока

Никогда не подогревайте грудное молоко в микроволновой печи. В ней разогрев происходит неравномерно, поэтому некоторое количество молока может стать очень горячим, при этом Вы не почувствуете этого сквозь стенки контейнера. Ребенок может сильно обжечься. Кроме того, перегрев в микроволновой печи разрушает некоторые защитные клетки и витамины, содержащиеся в грудном молоке.



Как подогреть бутылочку с грудным молоком

Поместите бутылочку в емкость с теплой водой и поставьте под струю теплой воды из водопровода.

Встряхните бутылочку, чтобы обеспечить равномерную температуру.

Капните несколько капель себе на запястье, чтобы убедиться, что температура молока соответствует температуре тела.

Во время подогревания молока не допускайте попадания воды в контейнер с молоком.

Когда нужно докармливать ребенка

В какой-то момент в процессе грудного вскармливания почти каждая кормящая мама решает дополнительно докармливать своего ребенка из бутылочки грудным молоком или молочной смесью. Это не означает, что Вы должны прекратить грудное вскармливание — его можно совмещать с дополнительным прикормом.

Не рекомендуется докармливать ребенка до тех пор, пока процесс грудного вскармливания не наладился. На это, как правило, необходимо от четырех до восьми недель. Если Вы начнете кормить из бутылочки раньше, ребенок может растеряться от различия между Вашими сосками и соской бутылки. Если проблему создает необходимость возвращения к работе раньше отведенного временного периода, обсудите это с Вашим врачом.
Самое первое докармливание попробуйте начать в возрасте шести недель, но только после того, как грудное кормление налажено. Пусть кто-то другой даст ребенку бутылочку. Начинайте давать ее, когда ребенок не слишком голоден. Это позволит избежать расстройства в процессе обучения, которое может возникнуть у ребенка из-за того, что он пытается получить молоко из нового источника. Он может беспокоиться, но после нескольких кормлений привыкнет. Если беспокойство не проходит, попробуйте использовать другой вид соски.

Виды сосок

В продаже имеется большое разнообразие сосок. Возможно, Вам придется использовать несколько видов сосок, прежде чем Вы найдете наиболее подходящую для Вашего малыша.



Обычная соска. Некоторым детям легко сосать из такой соски, потому что она довольно длинная. Однако она может застревать во рту ребенка, который привык к меньшему и более мягкому соску матери.



Короткая соска. Эта соска короче обычной, и у нее плоский носик. Ребенок зажимает ее, чтобы удержать во рту, и ритмично прикасается языком к этому носику, контролируя таким образом поток молока. Такая соска может создать проблемы, когда мама все еще кормит ребенка грудью, поскольку малыш может также начать кусать ее сосок.



Ортопедическая соска. Этот вид соски имеет форму, максимально похожую на сосок матери, когда тот находится во рту ребенка во время кормления грудью.

Не оставляйте ребенка с бутылочкой!

Никогда не подпирайте бутылочку таким образом, чтобы ребенок мог есть самостоятельно. Вот некоторые из веских причин, почему не стоит так делать.

- Ребенок может захлебнуться.
- После прорезывания зубов сосание из бутылочки в течение продолжительного времени может вызвать появление кариеса.
- У детей, которых оставляют с бутылочкой, часто случаются инфекции среднего уха.
- Время кормления — это важный момент, когда Вы держите своего ребенка и показываете ему свою любовь.

После того как ребенок начнет есть из бутылочки, Вы заметите некоторые изменения. Например, Вам придется чаще помогать ему отрыгнуть воздух. Дети, находящиеся на грудном вскармливании, иногда глотают много воздуха при кормлении из бутылочки. Если иногда Вы кормите ребенка из бутылочки адаптированной детской смесью, можно заметить, что его стул изменился. Он может стать немного темнее и тверже, чем когда ребенок получает только грудное молоко. Не следует беспокоиться — это нормальное явление, вызванное изменением питания.

Докармливание адаптированной молочной смесью

Если Вы не сможете сцеживать молоко находясь вне дома, или обеспечить его правильное хранение, Вы будете вынуждены дополнительно использовать детскую смесь во время некоторых кормлений ребенка.

Детские смеси Enfamil® для разного возраста обеспечивают ребенка питательными веществами, необходимыми ему по мере роста, развития и достижения основных периодов становления. Детские смеси Enfamil® содержат DHA/ОМЕГА-3 в количестве не менее 0,3%, при котором, как доказано клинически[1], улучшается развитие мозга и зрения.[2-6] Проконсультируйтесь с врачом на предмет того, какая из детских смесей Enfamil® наилучшим образом подходит для питания Вашего ребенка.

Enfamil® Premium 1 (с рождения до 6 месяцев) обеспечивает организм ребенка всеми питательными веществами, необходимыми для правильного роста и развития. Содержит DHA/ОМЕГА-3 в количестве не менее 0,3%, при котором, как доказано клинически[1], улучшается развитие мозга и зрения.[2-6]

Enfamil® Premium 2 (с 6 до 12 месяцев) — последующая молочная смесь, которая обеспечивает организм всеми питательными веществами, необходимыми для правильного роста и развития. Смесь содержит DHA/ОМЕГА-3 в количестве не менее 0,3%, при котором, как доказано клинически[1], улучшается развитие мозга и зрения.[2-6]

Enfamil® Premium 3 (от 1 года до 3 лет) содержит необходимое количество DHA/ОМЕГА-3, кальция и витамина D для укрепления костей и зубов. 260 мл готовой смеси обеспечивает 30% суточной потребности кальция и 31% суточной потребности железа.

Enfamil® H.A. Comfort (с рождения до 12 месяцев) разработана экспертами для комфортного пищеварения при метеоризме, вздутии живота и беспокойстве, для уменьшения риска развития аллергии.

Enfamil® A.R. (с рождения) уменьшает частоту срыгивания при рефлюксе, что клинически доказано.[7]

Enfamil® O-Lac (с рождения) разработана для диетической коррекции при диарее в случаях, когда использование смеси без лактозы является предпочтительным.

Nutramigen® разработана для диетотерапии при аллергии к белкам коровьего молока/сои, при кожных, желудочно-кишечных и респираторных проявлениях.

Никакого коровьего молока

Существует много веских причин, почему следует избегать кормления ребенка коровьим молоком в течение первого года жизни. Грудные дети не могут переварить его в полной мере или без затруднений, как они могут переваривать грудное молоко или адаптированную молочную смесь. Коровье молоко не обеспечит Вашему малышу сбалансированное питание

1 EFSA, SCIENTIFIC OPINION I, 2009 941,1-14
2 Morale S, Durations of LCPUFA Early Hum Devel 2005
3 Drover J Three Randomized Controlled Trials, Child Dev 2009
4 Drover J Cognitive function in 18-month-Early Hum Devel
5 Birch E Randomi control trials, 2000
6. Birch E Visual acuity and cognitive outcomes at 4 years, 2007
7. Vanderhoof J et al Clinic Pediatr, 2003; 42 483-495

Грудное вскармливание и работающая мама

Вы можете работать и кормить ребенка грудью

Работодатели признают, что более половины их сотрудников составляют женщины, и более 80% из них на каком-то этапе своего профессионального роста были беременными и кормящими матерями. В большинстве случаев те женщины, которые могут реализовать цели материнства и профессионального роста, более счастливы и работают лучше.

Если Вы собираетесь балансировать между карьерой и материнством, Вам необходимо проанализировать свои приоритеты с разных сторон. В то время как Ваш профессиональный рост может растянуться на многие годы, короткий период младенчества Вашего ребенка быстро закончится. В первые недели и месяцы его жизни Вы устанавливаете с ним прочные связи, закладывая фундамент на будущее.

- Ваш ребенок будет болеть реже благодаря свойствам грудного молока, которое обеспечивает ему иммунную защиту.
- Грудное вскармливание может облегчить переживания по поводу разлуки с ребенком и служит эмоциональной компенсацией за время такой разлуки.
- Ребенок будет чувствовать комфорт и защиту, когда снова воссоединится с Вами во время кормления.

Ваш план грудного вскармливания

Прежде чем вернуться к работе, Вам, возможно, будет необходимо составить примерный график кормления. Вот график, который используют многие матери:

- Покормите ребенка рано утром сразу после пробуждения.
- Покормите ребенка непосредственно перед выходом на работу.
- Два или три раза в течение рабочего дня сцеживайте грудное молоко руками или с помощью молокоотсоса.
- Оставьте грудное молоко человеку, осуществляющему уход за ребенком в Ваше отсутствие.
- Покормите малыша вскоре после того, как Вы его забрали, или сразу по возвращению с работы домой.
- Вечером кормите столько, сколько возможно.

Даже если Вы сцеживаете молоко на работе, Вы заметите отклонения в количестве вырабатываемого молока в течение недели. Вы можете следовать правилу «только мама», что означает кормление ребенка только грудью, и никакой детской смеси, пока Вы рядом, ночью и в выходные дни. Это помогает восстановить процесс выработки молока, чтобы на предстоящей неделе оно вырабатывалось в достаточном количестве.

Особые задачи при совмещении работы и грудного вскармливания

При возвращении на работу важно хорошо заботиться о себе. Для поддержания выработки молока Вам нужно будет употреблять в больших количествах жидкость, особенно воду, молоко и соки. Постарайтесь всегда иметь при себе прохладительный напиток, чтобы пить его в течение дня и по возвращении домой. Вам также нужно хорошо питаться. Многие кормящие матери отмечают, что грудное вскармливание помогает им сбросить лишние килограммы без применения диет, несмотря на то, что они употребляют питательную и здоровую пищу.

Кроме того, на работе Вам будет необходимо носить одежду, которая не только соответствует дресс-коду, принятому в Вашей организации, но и которую легко расстегнуть или откинуть при сцеживании грудного молока. Вам также следует быть готовой к тому, что в течение одной – двух недель после Вашего возвращения к работе некоторое количество молока будет подтекать, поскольку его выработка «перенастраивается».

Что делать, когда молоко подтекает?

- Носите специальные вкладыши, предпочтительно хлопчатобумажные.
- Носите верхнюю одежду из пестрых тканей, поскольку на такой одежде меньше видны пятна.
- Носите свитер или жакет в качестве накидки.
- Держите запасную блузку на рабочем месте.
- Если Вы чувствуете, что молоко прибыло, сложите руки в крепкий замок на груди, чтобы оно ушло назад.

Когда отлучение от груди становится неизбежным

По мере роста и развития ребенка Вы в конечном итоге решите отлучить его от груди. Это время перехода ребенка с грудного вскармливания к чашке или бутылочке. Этот процесс должен быть постепенным и происходить естественным путем. Как правило, лучше, если мама передает инициативу ребенку.

Если Вы решили прекратить кормить грудью до первого дня рождения ребенка, лучшей альтернативой грудному молоку является детская смесь для применения в течение полного года, например Enfamil® Premium 1 или Enfamil® Premium 2 в соответствии с возрастом малыша. Питание ребенка является краеугольным камнем его будущего роста и развития. Ни в какое другое время своей жизни он не растет так быстро, как во время первого года. Поэтому важно, чтобы малыш был обеспечен по возможности наилучшим питанием.

Время

Определенные периоды являются наилучшими для отлучения ребенка от груди. Лучше не делать этого, когда малыш нуждается в эмоциональной поддержке, привязанности, например, когда семья только переехала, или в другое время — когда происходят перемены и ребенок испытывает стресс.

Постепенное отлучение от груди

Когда Вы решите отлучать ребенка от груди, размышляйте об этом скорее как о процессе, а не явлении. Резкое отлучение от груди может травмировать малыша, поскольку грудное вскармливание — это способ получения не только пищи, но и любви. Поэтому отлучайте ребенка от груди медленно, в течение нескольких недель.
Этот процесс может начаться с использования детской смеси вместо грудного молока во время одного стандартного кормления. Выбор кормления, во время которого Вы проведете такую замену, в первую очередь зависит от Вас. Возможно, будет необходимо использовать детскую смесь во время кормления, когда Ваша грудь едва полна, или Вы можете перестать давать грудь ребенку в то кормление, в котором он, по-видимому, менее заинтересован. Дети постарше в большинстве случаев зависимы от первого кормления утром, а также от кормления перед тихим часом и отходом к ночному сну.

Отлучая ребенка от груди медленно, Вы даете ему возможность привыкнуть к новому питанию, а также приноровиться пить из чашки или бутылочки. Поскольку возможно, что кормить Вашего ребенка будут другие люди, медленное отлучение от груди также способствует тому, чтобы ребенок привык к другим лицам во время кормления. По возможности, не устанавливайте строгих сроков, к которым Вы хотите отлучить ребенка от груди. Если все проходит хорошо, но вдруг ребенок начинает отказываться, будьте гибкой. Дайте малышу еще немного дополнительного времени. Скоро все наладится.

Если Ваш малыш получал только грудное молоко, Вас может интересовать точное количество детской смеси для ребенка. Большинство маленьких детей, обычно в возрасте трех месяцев и младше, выпивают 60–90 мл за одно кормление. Дети весом более 6,5 кг выпивают 180 мл и более за одно кормление.

Твердая пища

Научное исследование кормления детей первого года жизни показало, что введение твердой пищи (прикорма) недопустимо до наступления периода примерно между четвертым и шестым месяцами жизни. До этого момента грудное молоко или адаптированная детская смесь для применения в течение первого года жизни содержат все питательные вещества, необходимые ребенку. Более того, до достижения им возраста 12 месяцев грудное молоко или адаптированная детская смесь должны быть основным источником его питания. Поэтому до года всегда давайте ему грудное молоко или адаптированную детскую смесь пока вы не предложите ребенку твердую пищу.

Первым видом твердой пищи (прикормом), как правило, являются обогащенные железом каши из злаков, смешанные с грудным молоком. За один раз следует вводить только один новый вид пищи с перерывом в несколько дней между введениями, чтобы понаблюдать, не возникнет ли у малыша аллергическая реакция, например, сыпь или понос. Перед началом введения твердой пищи (прикорма) в рацион ребенка обсудите данный вопрос с Вашим педиатром.

Чашка или бутылочка

Если Вы совмещали работу и грудное вскармливание, Ваш ребенок, очевидно, уже привык к бутылочке. Однако если он был полностью на грудном вскармливании и на момент отлучения от груди ему всего несколько месяцев от рождения, Вам будет необходимо начать использовать бутылочку и попросить кого-то провести первые кормления. Дети в возрасте старше шести месяцев, которые никогда не ели из бутылочки, могут отказаться от нее. Тогда, возможно, Вам будет необходимо использовать чашку с носиком.



У использования бутылочки и чашки есть свои за и против. Бутылочка удовлетворяет потребность ребенка в сосании, и питье из нее более похоже на кормление грудью. Дети постарше могут овладеть навыком питья из чашки, однако не для всех это легко и, возможно, в таких случаях лучше использовать бутылочку. С другой стороны, многие родители опасаются, что их ребенок станет слишком зависимым от бутылочки.

Международные экперты педиатрии рекомендуют, чтобы дети первого года жизни обязательно получали грудное молоко. Согласно их рекомендациям, единственной приемлемой альтернативой грудному молоку является адаптированная детская смесь. Коровье молоко не подходит для питания детей первого года жизни, поскольку оно не содержит правильные концентрации определенных ингредиентов, в том числе железа. Врачи также не советуют давать детям коровье молоко с низким содержанием жира или обезжиренное коровье молоко в течение второго года жизни, поскольку жирам отводится важная роль в развитии ребенка. Исключение составляют случаи, когда показатели массы тела ребенка превышают норму или когда члены семьи ребенка страдают ожирением. Обсудите с врачом, наблюдающим Вашего ребенка, является ли это поводом для беспокойства в Вашем случае. До того как это станет известно, Вы будете заботиться о ребенке, который достигает определенных этапов, — учится стоять, ходить и разговаривать. Обеспечьте своему малышу необходимое развитие с помощью соответствующего питания для разных этапов роста.

Будьте ближе к своему ребенку!

Некоторые матери избегают близости с ребенком во время попыток отлучения его от груди. Они опасаются, что при физическом контакте ребенок захочет грудь. Единственным случаем, когда стоит соблюдать дистанцию, является подходящее время кормления. Некоторые дети отказываются принимать бутылку из рук матери, поскольку знают, что могут получить от нее грудное молоко.

Если Ваш малыш отказывается брать бутылочку у Вас, попросите кого-нибудь из членов семьи покормить его. Никогда не пытайтесь решить проблему путем поддержания бутылочки таким образом, чтобы ребенок ел самостоятельно. Всегда держите ребенка на руках во время кормления из бутылочки, приподняв его головку выше уровня желудка. Малышам необходимо ощущение безопасности, которое они получают, находясь на руках, от близости с Вами

Как сделать так, чтобы легче перенести отлучение ребенка от груди

Иногда в процессе отлучения от груди некоторые мамы испытывают дискомфорт. Если это происходит постепенно, проблема должна быть минимальной. Вот несколько советов, как сделать отлучение ребенка от груди более комфортным для Вас.

Сцеживайте вручную или при помощи молокоотсоса ровно столько молока, сколько необходимо, чтобы облегчить грудь. Но делайте это осторожно, иначе Вы будете стимулировать увеличение выработки молока молочными железами.

Носите бюстгальтер, обеспечивающий хорошую поддержку груди, если Вам это помогает.

При ощущении нагрубания груди и дискомфорта прикладывайте к ней грелки со льдом.

Полезная литература

«Национальная программа оптимизации вскармливания детей первого года жизни в РФ». Издана организациями: Союз педиатров России, Национальная ассоциация диетологов и нутрициологов, ФГБУ «Научный центр здоровья детей» РАМН, ФГБУ «НИИ питания» РАМН.

«Кормление грудных детей. Руководство для матерей». Пособие для родителей, 1997 г.

«Грудное вскармливание ребенка. Важная информация для молодых мам». Пособие для родителей, 2006 г.

«Кормление и питание грудных детей и детей раннего возраста». Методические рекомендации ВОЗ для европейского региона с особым акцентом на республики бывшего Советского Союза, 2003 г.

«Грудное вскармливание. Как обеспечить успех». Практическое руководство для медицинских работников и матерей, 1997 г.

«Консультирование по грудному вскармливанию: курс обучения». Авторы: ВОЗ, ЮНИСЕФ.

«Помощь матерям в кормлении грудью», Абольян Л. В. и др. авторы. Пособие для медицинских работников и лидеров групп медицинской поддержки (составлен на основе сокращенного курса ВОЗ), 1993 г.



Enfamil Premium 2 – детское питание с содержанием DHA/ОМЕГА-3 в особой концентрации[1], при которой, как доказано клинически[2], улучшается развитие мозга и зрения ребенка



Улучшение способности к решению поставленных задач[3ʃ]



Улучшение развития когнитивной функции[4ʃ]



Увеличение остроты зрения[5ʃ]



1. В количестве не менее 0,3% DHA от общего количестаа жирных кислот при приеме 100 мг DHA в день (соответстаует уроаню, рекомендуемому экспертами и содержащемуся в грудном молоке)
2. EFSA, SCIENTIFIC OPINION I, 2009 941,1-14
3. Drover J Three Randomized Controlled Trials, Child Dev 2009
4. Drover J Cognitive function in 18-month-Early Hum Devel
5. Morale S, Durations of LCPUFA Early Hum Devel 2005

DHA - докозагексвеноаая кислотв, полиненвсыщенная жирная кислота классв Омега-3

ʃ – по сраанению с результатами младенцеа, а питание которых не добавлялись докозагексаеновая (DHA) и арахидоновая (ARA) кислоты

План вакцинаций

Возраст	Наименование прививок
Новорожденные в первые 24 часа жизни	Первая вакцинация против вирусного гепатита В
Новорожденные на 3-7 день жизни	Вакцинация против туберкулёза
Дети 1 месяц	Вторая вакцинация против вирусного гепатита В
Дети 2 месяца	Третья вакцинация против вирусного гепатита В (группы риска) Первая вакцинация против пневмококковой инфекции
Дети 3 месяца	Первая вакцинация против дифтерии, коклюша, столбняка Первая вакцинация против полиомиелита Первая вакцинация против гемофильной инфекции (группы риска)
Дети 4,5 месяца	Вторая вакцинация против дифтерии, коклюша, столбняка Вторая вакцинация против полиомиелита Вторая вакцинация против гемофильной инфекции (группы риска) Вторая вакцинация против пневмококковой инфекции
Дети 6 месяцев	Третья вакцинация против дифтерии, коклюша, столбняка Третья вакцинация против вирусного гепатита В Третья вакцинация против полиомиелита Третья вакцинация против гемофильной инфекции (группа риска)
Дети 12 месяцев	Вакцинация против кори, краснухи, эпидемического паротита Четвертая вакцинация против вирусного гепатита В (группы риска)
Дети 15 месяцев	Ревакцинация против пневмококковой инфекции
Дети 18 месяцев	Первая ревакцинация против дифтерии, коклюша, столбняка Первая ревакцинация против полиомиелита Ревакцинация против гемофильной инфекции (группы риска)
Дети 20 месяцев	Вторая ревакцинация против полиомиелита
Дети 6 лет	Ревакцинация против кори, краснухи, эпидемического паротита
Дети 6-7 лет	Вторая ревакцинация против дифтерии, столбняка Ревакцинация против туберкулёза
Дети 14 лет	Третья ревакцинация против дифтерии, столбняка Третья ревакцинация против полиомиелита

«Национальный календарь профилактических прививок». Минздрава России. Приказ № 125н от 21 марта 2014 «Об утверждении национального календаря профилактических прививок и календаря профилактических прививок по эпидемическим показаниям»



Similac Premium
Для комфортного пищеварения

Примерная схема введения прикорма детям первого года жизни

Наименование продуктов и блюд (г, мл)	Возраст (месяцы) 4-6	7	8	9-12
Овощное пюре	10-150	170	180	200
Молочная каша	10-150	150	180	200
Фруктовое пюре	5-60	70	80	90-100
Фруктовый сок	5-60	70	80	90-100
Творог*	10-40	40	40	50
Желток, шт.	—	0,25	0,5	0,5
Мясное пюре*	5-30	30	50	60-70
Рыбное пюре	—	—	5-30	30-60
Кефир и другие неадаптированные кисломолочные напитки	—	—	200	200
Сухари, печенье	—	3-5	5	10-15
Хлеб пшеничный	—	—	5	10
Растительное масло	1-3	5	5	6
Сливочное масло	1-4	4	5	6

* Не ранее 6 мес.



«Национальная программа оптимизации вскармливания детей первого года жизни в Российской Федерации», утверждена на XVI Съезде педиатров России, февраль 2009 г.

Similac Premium
Для комфортного пищеварения

Основные показатели нервно-психического развития детей первого года жизни*

Возраст (мес.)	Поведение
1	Фиксирует глазами яркие предметы. Приподнимает голову, лежа на животе.
2	Следит глазами за движущимися предметами, смеется, прислушивается к звукам, гулит. Хорошо приподнимает и держит голову. Оживляется при виде человека.
3	Поворачивает голову в сторону звука. Может смеяться, выражать недовольство. Тянет предметы в рот.
4	Поворачивается со спины на живот и обратно. Гуление длительное. С поддержкой может сидеть. Узнает мать.
6	Сидит без поддержки, пытается ползать. Поднимается на ноги при поддержке за руки.
8	Встает, цепляясь за барьер. Пытается ходить вдоль барьера. Ползает, выражает мимикой восторг и огорчение, пытается хлопать в ладоши.
10	Сидит, поднимается без опоры. Собирает предметы, находящиеся далеко от него. Выполняет простые требования.
12	Хорошо ходит, придерживаясь руками за предметы. Узнает голоса. Указывает части тела. Произносит несколько слов.

* Коровина Н. А., Захарова И. Н., Овсянникова Е. М. Настольная книга для Лучшей мамочки. - М., 2008



ООО «Эбботт Лэбораториз»
125171, г. Москва, Ленинградское шоссе, 16 а, стр. 1, 6 этаж
Тел. +7 (495) 258 42 80, www.abbott-russia.ru

Similac Premium
Для комфортного пищеварения





Уникальный состав с пребиотиками, пробиотиками и лютеином

Для комфортного пищеварения

Отсутствие пальмового масла	Способствуют формированию мягкого стула [1,2,3]
Пребиотики	Помогают формированию здоровой собственной микрофлоры кишечника и мягкого стула [4]
Бифидобактерии	Живые бифидобактерии BL поддерживают здоровую микрофлору кишечника

Для развития мозга и зрения

Комплекс IQ и лютеин	**Подавляющее большинство смесей в России не содержат лютеин** Лютеин содержится в грудном молоке Лютеин не синтезируется в организме и поступает только с питанием.

- Similac Premium 2 предназначена для питания детей от 6 месяцев до года.
- Перед применением необходимо проконсультироваться со специалистом.
- Грудное молоко – идеальное питание для ребенка и его нужно сохранять как можно дольше.

1. Alarcon PA, et al Nutrition 2002 Jun;18(6):484 489
2. Borschel MW, et al Open Nutrition Journal 2012, Vol 6, p71-79.
3. Lloyd B, et al Pediatrics 1999 Jan, 103(1) E7
4. Ben XM, et al World J Gastroenterol 2008, 14(42). 6564-6568.

Ежемесячные прибавки массы тела и роста детей первого года жизни

Месяцы жизни	Масса тела (г)	Месячная прибавка массы тела (г)	Месячная прибавка роста (см)	Окружность головы (см)	Окружность груди (см)
1	3700-4100	600	3	36-37	35-36
2	4500-4900	800	3	38-39	37-38
3	5200-5600	800	2,5	40-41	39-40
4	5900-6300	750	2,5	41-42	41-42
5	6500-6800	700	2	42-43	43-44
6	7100-7400	650	2	43-44	45-46
7	7600-8100	600	2	43,5-44,5	45,5-46,6
8	8100-8500	550	2	44-45	46-47
9	8600-9000	500	1,5	44,5-45,5	46,5-47,5
10	9100-9500	450	1,5	45-46	47-48
11	9500-10000	400	1,5	45,5-46,5	47,5-48,5
12	10000-10800	350	1,5	46-47	48-49

Ежемесячные прибавки массы тела и роста детей первого года жизни

Месяцы жизни	Масса тела (г)	Месячная прибавка массы тела (г)	Месячная прибавка роста (см)	Окружность головы (см)	Окружность груди (см)
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					
11					
12					

Для самостоятельного заполнения

Последовательность прорезывания молочных зубов

Прорезывание зубов у ребенка

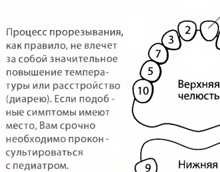
Первые зубы появляются в период от 4 до 7 месяцев. Это нижние передние резцы. У ребенка к 2-летнему возрасту должно быть 20 молочных зубов. Для определения необходимого количества молочных зубов в возрасте до 2 лет нужно от количества месяцев отнять 4.

Например, в 1,5 года у ребенка должно быть зубов 18 - 4 = 14

Симптомы прорезывания зубов:

1. младенец делает жевательные движения;
2. он капризничает;
3. изо рта текут слюни;
4. он плачет;
5. у него красные, распухшие десны.

Процесс прорезывания, как правило, не влечет за собой значительное повышение температуры или расстройство (диарею). Если подоб-ные симптомы имеют место, Вам срочно необходимо прокон-сультироваться с педиатром.



Цифры на схеме обозна-чают последовательность прорезывания зубов